

■ Ny krönikör i Nyan

Coachen Jessica vill vidga dina vyer

Säg farväl till jantelagen – och lär känna dig själv. Det vill Jessica Eriksson hjälpa dig med som krönikör på Nya Åland.

Hon vet att det som hon har att säga berör många av oss. Men krönikorna blir ett steg ut i det okända för Jessica Eriksson och hon är spänd på läsarnas reaktioner.

Vad vill hon förmedla? Här är några svar:

Hon vill att vi skall tänka på våra livsstil, hur hållbar den är.

Hon vill öppna dörrar till sådant som berör oss alla, men som vi inte kan eller våga tala om i vardagen. Hon vill bekräfta att vi inte är ensamma.

Och jantelagen, den som säger att du inte skall tro att du är någon, den har ingen plats här. Tänk i stället "Jag är någon, en som behövs", är Jessicas bud.

Bryt dödläget

Vad är då en coach?

Någon som du kan vända sig till när man kört fast privat eller professionellt, svarar Jessica. Någon som kan hjälpa dig hitta nya vägar till ett bättre liv.

– Jag vill jobba med människor som har ett mål men inte själva vet hur de skall nå dit.

Det finns ingen enkel handbok. Lösningar hittar man i personliga möten med sin coach.

– Jag är trygg i det jag gör i

Fakta / Jessica Eriksson

Namn: Jessica Eriksson.

Ålder: 42.

Bor: I Jomala Kalmarnäs.

Familj: Sambo och tre barn.

Gör: Certifierad ICF-coach (ICF står för "International coach federation").

Har också socionomexamen och är tjänstledig från jobbet på Mariehamns socialförvaltning.

Aktuellt: Som krönikör i Nya Åland. Läs den första här intill.

dag och bekväm med att möta människor. Och jag har haft så många konstiga samtal genom åren att det inte finns något som gör mig generad.

Jessica, som fått sin coachutbildning under åtta månader vid Hälsoakademin Europa i Sverige, har lärt sig "lyssna mellan raderna" när hon möter sina klienter. Hon vill träffa personen mellan sju och tio gånger, men det kan bli mer eller mindre. Problemet är inte alltid det som först kommer på tal. Om pengarna inte räcker till, vad skall man göra då? Skall man jobba och stressa mera, eller hitta ett lugnare jobb och en livsrytm som man trivs med?

En del personer talar fritt om problem och förhoppningar medan andra är avvaktande. Jessicas uppgift är att få dem att öppna sig, att hjälpa dem hitta sin "lust att våga". För utan utmaningar utvecklas man inte. –I många branscher är det

bara den ena parten som tar energi av den andra. När coaching fungerar vinner båda på det. Jag har varit med om möten som varit så intensiva att vi båda haft rödbrusiga kinder när vi sagt hej då. Och jag brinner för att människor skall komma vidare. Det är fantastiskt att få vara med på den vandringen.

Spännande område

Nya Ålands cheffredaktör **Jonas Bladh** välkomnar Jessica Eriksson som krönikör:

– Den här satsningen är jättekul för oss. Hon är en spännande skribent på ett spännande område – hur vi ska få livspusslet att gå ihop.

Patrik Dahlblom
patrik.dahlblom@nyan.ax

ÖPPNA DITT SINNE Jessica Eriksson utmanar och uppmuntrar läsarna att hitta lösningar för ett bättre liv.

Foto: Erkki Santamala



➤ HÅLLBAR UTVECKLING

Känns vardagen som en uppförsbacke utan slut?

Hur du än vänder och vrider på tillvaron, känns det ibland omöjligt att göra rätt, men vet du vad?

Det spelar ingen roll om det blir lite fel ibland, du är bara människa du också.

Som coach förväntas jag kunna svara på hur man får bitarna i livspusslet att malla, bit för bit. Men det kan jag inte, hur gärna jag än skulle vilja. Sanningen är att det är ni själva som är experterna när det gäller ert liv och ert livspussel. Det gäller att stå på sig själv, annars gör någon annan det.

Livspusslet är omöjligt att förutspå. Att få bitarna att malla helt med varandra är i stort sett omöjligt och inte heller realistiskt. En dag är inte lik den andra, det betyder att pusselbitarna behöver vara formbara för att anpassas efter situationen och för den ansvarar DU.

Du kan ganska långt bestämma hur ditt livspussel ska se ut och formas, med undantag för oförutsedda händelser du inte råar på. När du bestämmer dig för hur du vill ha det, se till att förverkliga det. Gör vad tusan som helst, bara du inte fastnar i dåliga vanor och åltande. Livet vi levt bär vi med oss. Det gäller att förhålla sig till det. Försöka se saker på flera sätt och inte bita sig fast vid en enda idé.

Det kräver att du vågar bryta gamla mönster, blunda för alla "måsten" och vända ryggen till gamla vanor och ovanor. Sluta använda ord som "borde", "måste", "får inte", och "kan inte". Det handlar inte om att handskas med saker och ting som de "borde" vara, utan hur du tycker att de ska vara. Andra din inställning och attityd. Ersätt orden med "jag vill", eller "jag vill inte", "jag väljer att", eller "jag väljer att inte"...

Bli konkret, bestäm dig för att du alltid har ett eget val och sluta linda in vad du egentligen vill i en massa flummiga ursäakter och bortförklaringar - "jag borde börja träna" blir då istället "jag vill börja träna". Det är en lösning som fordrar att du utmanar bilden av dig själv och av den person som du tror att du är. Du behöver trotsa den uppfattning som andra människor har av dig och förlita dig på att du är kapabel att göra det du bestämmer dig för. Hur vill du se tillbaka på ditt liv om 10 år?

Nöjer du dig med din nuvarande situation bara för att slippa ta dig ur bekvämlighetszonen eller avsätta det som krävs för att du ska förändra dig själv och ditt liv? Det är stor skillnad på att inte trivas och att trivas. Det handlar helt konkret om att: Börja – Fortsätta – Slutöra.

Sluta "försöka" göra saker. Du kan lura alla andra utom dig själv. Antingen gör du det eller så gör du det inte. Det finns inget mellanling, du kan inte vara lite gravid. Fundera inte så mycket utan gör. Våga tänka nytt, prova nytt och var kreativ.

Fokusera på vem du är istället för vem du inte är. Jämför dig inte med andra. Koncentrera dig på vad du kan istället för vad du inte kan. Bli en realistisk optimist istället för en naiv. En realistisk är medveten om att motgångar finns, men är beredd att hitta olika sätt att lösa hindren.

Ett negativt tänkande är ett inlärnt beteende, vi föds inte som optimister eller pessimister.

Tänk på Edison, som säger att han lyckades med sitt projekt efter 1000 försök, medan hans kolleger säger att han misslyckades 1000 gånger, det handlar om hur vi väljer att se. Livet går inte under bara för att du gör fel eller misslyckas med en eller hundra saker. Av misslyckanden blir vi erfarna och av erfarenhet blir vi visa.

Hur vill Du att din vardag ska se ut, vad ska den innehålla och hur ska par du plats för det som är viktigt för dig? Ju tydligare din vision är och ju mer du fokuserar på den, desto troligare är det att den förverkligas. Och ha roligt på vägen, genom glädje får du direkt kontakt med din kreativa kraft. Vad kan Du börja med redan idag?

Jessica Eriksson
redaktion@nyan.ax



VEDA Samtal

- Djupgående samtalsterapi
- Kris och stresshantering
- Kognitiv beteendeterapi
- Beroendeproblematik
- Personlig utveckling
- Stödsamtal

Norragatan 17 • tel 22 709
• e-post: sussie@aland.net

KOM I FORM

- Pilatesboll • Hantlar
- Handled/vrist vikter
- Handklämmor • Thera-band + mycket mera

CITY SPORT & CYKEL

tel 14 950
Skarpansv. 28
Öppet: må-fre 9-17
lör 10-14

Annonsera i den tidning du själv läser!

Behöver du

Vägledande samtal
– för att förstå och hantera känslor som ilska, svartsjuka, avund, sorg
– vid viktiga beslut i livet

Krissamtal
– vid livskriser, förluster, traumatiska händelser

Stödsamtal
– vid osäkerhet, social rädsla

Samtal vid arbetsplatsfrågor
– stress, vantrivsel, mobbning, trakasserier

Vid relationsproblem
– till partner, barn, vänner, på arbetsplatsen
– parsamtal

Samtal om de innersta tankarna

Det finns lika många skäl till att gå i samtalsterapi som det finns människor.

Glindra Samtalsterapi
Sonja Lind-Söderström pol mag, kurator
Torggatan 10, tel 0400 832 354 www.glindra.ax

Känns Din hud torr, fet eller oren efter sommaren?

Just nu ingår en GRATIS vitaliserande serumbehandling med havtorn-, svartvinbär- och morotsolja i alla ansiktsbehandlingar! Passar även känslig hy och lugnar vid t.ex. acne och rosacea. Oljan är rik på antioxidanter, vitaminer och Omega fettsyror. Ger Din hud liv och lyser!

Boka idag: www.lustans.ax eller ☎ 0457 3444 300

Just nu 10% rabatt på Rosenserien!

Erbjudandena gäller t.o.m. 30.9.2011

Varma hälsningar från Nina Axel

Lustans Ekologiska
Parkgatan 6 1 tr (huset söder om Ålands Museum)
www.lustans.ax ☎ 0457 3444 300

BLI HÖSTFIN HOS OSS!

Salongen för både honom & henne

ÖPPET: Mån-fre 9-17
Tis, tor kvällsöppet
Lördagsöppet

Boka tid på telefon
018-41295
www.aland.com/salong_strix

I Godby Center – Mitt på Åland

Schwarzköp! PROFESSIONAL

Malin
Ranona
Johanna

Flerfärg, klipp och fön 76-80€ (+ ev. långhårstillägg)

Muskelvärk?

Ont i ryggen eller nacken?
Lider du ofta av huvudvärk?

GÖR NÅGOT åt din värk – boka en tid idag!

NU FINNS JAG I MEDIMAR, Lövdavägen 4, Möckelö
Endast tidsbokning via Medimar tel 14 404 eller lotte.eriksson@medimar.ax

MEDIMAR

Jag kan hjälpa Dig med Din värk.
Välkommen önskar Lotte!
Utbildad massör

Övriga behandlingar:
Klassisk massage, kinesiotaping, företagsmassage, andningsterapi

LE Massage.ax

VI PRESENTERAR

ÅRETS STÖRSTA OCH BREDASTE UTBUD AV TRÄNINGSPASS, VÄLKOMNA!

Snart 60 schemalagda pass per vecka och extrapass på helger utöver det!

Hösten & vinterns gruppträningsschema erbjuder en hel del nyheter som **intervallpasset HIT, Bodybalance och CXWORX (core)** från LesMills, senare i vinter även **SH'BAM!**
Obs, alla pass startar inte direkt, se slutgiltigt schema på hemsidan!

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA HÖST - VINTER 2011/2012					Start vecka 34, den 22 augusti	
TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	
07.00			Spinning 40			Spinning 40
						CXWORX™
12.00	Bodybalance 45	CXWORX™	HIT 30	Core 45	Bodybalance 45	
16.00	HIT			Pilates	Kettlebells 45	Bodycomb
		Spinning		Spinning		Spinning
16.15			Bodypump 60			
16.45	Flowin				Bodybalance	
17.00	Switching	Kettlebells 45	Funkykidz			
	Bliss Dance	Bliss Dance	Switching	Bodystep		
17.15				Power yoga	Bodypump 60	
17.30	Spinning	Spinning	Spinning	HIT		
18.00	Zumba	Boxercise	Bodycomb			
	CXWORX™	Funkykidz				
18.15			Kettlebells 30	Flowin		
				Spinning 45		
18.30						
18.45	CXWORX™	Switching				LÖRDAG
	Spinning	Pilates				
19.00	Bodycomb	Bodystep	Bodyjam	Zumba	11.00 - 11.45	Funkykidz
			CXWORX™			
19.15				Pilates	12.00 - 12.45	Funkykidz
19.30		Spinning 60		Spinning 60	13.00 - 14.00	Bliss dance
20.00	Bodypump 60	HIT	Zumba			
		Bodybalance				
20.15	Power yoga					

Blå markering = A-sal. Röd markering = B-sal. Grön markering = Spinningsal. Grå markering = Gymnastiksal.
Obs! Vi förbehåller oss rätten att passen inte alltid körs enligt schema, ändringar kan förekomma!

LES MILLS **avancia**
TRÄNA, TRÄFFAS & TRIVS
Telefon 15 215 | Neptunigatan 1 | mera info på www.avancia.ax

EXPRESS YOURSELF

OSCAR JÖBACK
LÖRDAG 1.10 KL. 10–15 PÅ AVANCIA

Häng med på med på en spännande och upplevelserik dag tillsammans med toppinstruktören och inspiratören Oscar Jöback.

- Föreläsning: "Motivation/drivkraft – att göra en förändring i sitt träningsliv"
- Två träningsklasser: Latino Basic (förmiddag) och Funktionell styrka (eftermiddag)
- Lunch ingår

OSCAR JÖBACK

55 € för PLUS-medlemmar, 60 € för övriga intresserade.
Biljetterna köps på Avancia, kontant betalning. Begränsat antal platser.

avancia
TRÄNA, TRÄFFAS & TRIVS
Tel. 15 215 | Neptunigatan 1 | www.avancia.ax

VIKING LINE **FOODJOY** **avancia**